

「おいしい」という笑顔のために 

2020

4月  
卯月

第167号

II

# 今月の献立

今月の季節御膳

## 花見御膳

今月のご当地メニュー

〈福島県〉

## 三春風グルメンチ

1

水

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○マカロニナポリタン風○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○カレイの煮付け○ひじき生姜風味和え○南瓜煮○汁物○ご飯
- 夕 ○クリームシチュー○チキンカツ○サラダ○ご飯

熱量 1,405kcal たんぱく質 45.1g 脂質 33.7g  
炭水化物 224.7g 塩分 8.1g



昼食



夕食

2

木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜の煮浸し○セロリの浅漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○刺身盛り合わせ○豆腐つくね団子○汁物○ご飯

熱量 1,552kcal たんぱく質 61.7g 脂質 43.7g  
炭水化物 218.4g 塩分 8.2g



昼食



夕食

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日  
夕食

刺身盛り合わせ



刺身をもっと出してほしいという  
ご意見にお応えし、  
回数を増やしました。  
春限定で鯛が加わった  
盛り合わせをご用意します。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

3

金

- 朝 ○だし奴○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト
- 昼 ○焼きうどん○枝豆しんじょ  
○もやしのナムル○汁物
- 夕 ○照り焼きチキン○かぼちゃの洋風煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,321kcal たんぱく質 40.1g 脂質 32.8g  
炭水化物 209.7g 塩分 10.6g



昼食



夕食

4

土

昼食



春を感じられるメニューを  
ご用意しました。

今月の

季節  
御膳

花見御膳

さくら寿司は、サーモンをトッピングし、ご飯には国産の桜を混ぜ込んでいます。花びらの色、葉の香りをそのまま活かした春らしい散らし寿司です。ぜひご賞味ください。

- 朝 ○ほっこり煮合わせ○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○花見御膳・さくら寿司○茶碗蒸し  
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○里芋の含め煮○汁物  
○ご飯



夕食

熱量 1,448kcal  
たんぱく質 47.7g  
脂質 31.4g  
炭水化物 233.2g  
塩分 10.2g

5

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○コールスロー○汁物  
○パン○牛乳
- 昼 ○牛焼肉丼○彩りピクルス  
○れんこんと昆布の煮物○汁物
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ  
○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○ご飯

熱量 1,463kcal たんぱく質 44.7g 脂質 48.9g  
炭水化物 204.0g 塩分 8.8g



昼食



夕食

6

月

- 朝 ○筑前煮○卵の花○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋ベーコン炒め○かに風味サラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の西京焼き○クワイとワカメの酢の物  
○汁物○ご飯

熱量 1,215kcal たんぱく質 38.7g 脂質 14.8g  
炭水化物 222.0g 塩分 7.5g



昼食



夕食

7  
火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ごぼうのうま煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚じゃが○白菜と貝の煮浸し○大根なます  
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○小松菜のおかか和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,346kcal たんぱく質 43.8g 脂質 23.8g  
炭水化物 231.3g 塩分 7.8g



昼食



夕食

8  
水

- 朝 ○ポイルウインナー○人参と玉子の炒め物  
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サバの煮付け○オクラと枝豆の彩り和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,586kcal たんぱく質 49.1g 脂質 55.8g  
炭水化物 214.1g 塩分 10.3g



昼食



夕食

9  
木

- 朝 ○四目厚焼き玉子○切干大根とワカメの煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○ひじき煮○小松菜のお浸し  
○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,339kcal たんぱく質 47.1g 脂質 24.3g  
炭水化物 223.7g 塩分 10.5g



昼食



夕食

10  
金

- 朝 ○大豆の五目煮○とろろ○汁物○ご飯  
○ヨーグルト
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○きのこと油揚げの甘辛炒め  
○いんげんのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯
- 夕 ○豚バラ焼肉○かに大根○汁物○ご飯

熱量 1,409kcal たんぱく質 42.0g 脂質 34.7g  
炭水化物 224.9g 塩分 8.4g



昼食



夕食

11  
土

- 朝 ○温泉卵○さつまいの彩り煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○ナポリタン○ツナサラダ○じゃがバター  
○野菜と果実のジュース(紫)
- 夕 ○鮭の塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん  
○汁物○ご飯

熱量 1,395kcal たんぱく質 48.9g 脂質 31.9g  
炭水化物 219.5g 塩分 9.1g



昼食



夕食

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

11・28日  
夕食

### 鮭の塩焼き



北海道産の秋鮭を使用し、  
ふっくらジューシーに  
仕上げました。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

12  
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○カリフラワーの  
和風マリネ○切干大根煮○汁物○ご飯
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○なすの田舎煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,352kcal たんぱく質 43.9g 脂質 36.6g  
炭水化物 205.0g 塩分 8.2g



昼食



夕食

13  
月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○大根の  
ゆず味噌煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○レンコンサラダ  
○筍の土佐煮○汁物○ご飯
- 夕 ○かに玉○しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,520kcal たんぱく質 44.9g 脂質 42.4g  
炭水化物 231.9g 塩分 10.6g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○ブロッコリーのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○大根の甘辛煮○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,399kcal たんぱく質 43.5g 脂質 36.0g  
炭水化物 217.5g 塩分 7.6g

昼食



夕食



18

土

- 朝 ○切昆布大豆○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○おでん○南瓜のそぼろ煮○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯

熱量 1,405kcal たんぱく質 47.1g 脂質 32.1g  
炭水化物 224.5g 塩分 9.6g

昼食



夕食



15

水

- 朝 ○オムレツ○鶏肉のミルク煮○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○穴子散らし寿司○がんもの含め煮○うずら豆○汁物
- 夕 ○牛すき煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,461kcal たんぱく質 48.6g 脂質 37.4g  
炭水化物 225.5g 塩分 10.6g

昼食



夕食



19

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○大豆のコンソメ煮○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○ほうれん草の干しエビ和え○五目豆腐揚○汁物○ご飯
- 夕 ○ブリの照り煮○里芋の鶏そぼろ○汁物○ご飯

熱量 1,612kcal たんぱく質 61.2g 脂質 54.7g  
炭水化物 209.9g 塩分 8.3g

昼食



夕食



16

木

- 朝 ○大根の旨煮○なすのお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯
- 夕 ○貝たくさん豚汁○カレーコロッケ○菜の花のごま和え(アマニ入)○辛子めんたいご飯

熱量 1,386kcal たんぱく質 51.6g 脂質 32.2g  
炭水化物 212.5g 塩分 8.3g

昼食



夕食



17

金

- 朝 ○目玉焼き○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○クワイ入り肉団子○ツナとキャベツの炒め煮○きのこの白和え○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの味噌煮○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯

熱量 1,320kcal たんぱく質 41.3g 脂質 22.8g  
炭水化物 231.7g 塩分 8.5g

昼食



夕食

20  
月

昼食



サクサクのメンチカツと風味豊かな  
ピーマンがマッチした一品

今月のご当地  
メニュー

福島県

## 三春風グルメンチ

福島県三春町は全国的にピーマンの出荷量が多く、そのピーマンを使ったご当地グルメとして、平成24年4月に誕生した一品です。ピーマンの風味と食感がマッチした絶妙な味わいをお楽しみください。

- 朝 ○サーモンの塩焼き○焼きなす○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

- 昼 ○福島県 三春風グルメンチ○小松菜の彩り和え○浅漬け○汁物○ご飯

- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,506kcal  
たんぱく質 42.0g  
脂質 43.2g  
炭水化物 228.6g  
塩分 8.7g

21

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の甘辛煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の煮付け○野菜の酢味噌和え  
○ひめ高野煮○汁物○菜めし
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○オクラのお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,329kcal たんぱく質 44.7g 脂質 34.3g  
炭水化物 204.8g 塩分 8.5g



昼食



夕食

25

土

- 朝 ○温泉卵○豚肉のさつと煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ポテト  
○小松菜のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,360kcal たんぱく質 46.1g 脂質 30.3g  
炭水化物 217.8g 塩分 9.2g



昼食



夕食

22

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ジャーマンポテト  
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○茶そば○野菜かき揚げ○いんげん豆  
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○豚キムチ○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 38.1g 脂質 38.5g  
炭水化物 228.4g 塩分 11.6g



昼食



夕食

26

日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとヤングコーン  
炒め○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○そばろ丼○ほうれん草の白和え  
○じゃが芋煮○汁物
- 夕 ○カレイの味噌煮○大根なます○汁物  
○ご飯

熱量 1,388kcal たんぱく質 50.8g 脂質 35.4g  
炭水化物 210.8g 塩分 8.1g



昼食



夕食

23

木

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○とろろ○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○煮込みハンバーグ○ポテトサラダ  
○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○野菜のマリネ○汁物  
○ご飯

熱量 1,382kcal たんぱく質 43.4g 脂質 34.8g  
炭水化物 211.8g 塩分 6.9g



昼食



夕食

24

金

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○炒飯○野菜しゅうまい○もやしのナムル  
○汁物
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○豚挽肉と  
キャベツのカレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,392kcal たんぱく質 37.6g 脂質 31.5g  
炭水化物 230.1g 塩分 10.1g



昼食



夕食

27

月

- 朝 ○冷奴○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○キャベツの酢の物  
○筍の煮物○汁物○ご飯
- 夕 ○チキン南蛮○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,615kcal たんぱく質 40.2g 脂質 50.7g  
炭水化物 238.7g 塩分 9.1g



昼食



夕食

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

26日  
昼食

そばろ丼



SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

28  
火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○里芋の鶏そぼろ  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○かぶとカニカマの和風煮  
○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯
- 夕 ○鮭の塩焼き○ほうれん草のお浸し○汁物  
○旬ご飯

熱量 1,299kcal たんぱく質 47.4g 脂質 27.9g  
炭水化物 208.8g 塩分 9.4g



30  
木

- 朝 ○豆ひじき○ブロッコリーのお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豚肉と菜の花のゴマ煮  
○金平ごぼう○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○小松菜の辛子和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,299kcal たんぱく質 48.0g 脂質 21.8g  
炭水化物 220.8g 塩分 8.4g



29  
水

- 朝 ○目玉焼き○キャベツのコンソメ煮○汁物  
○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○カレーライス○ツナサラダ  
○さくらんぼゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮  
○オクラのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,625kcal たんぱく質 47.8g 脂質 54.7g  
炭水化物 230.6g 塩分 10.0g

